

Прыжки на резиночке для детей ТНР.
Пособие

Инструктор по физической культуре Беличко Елена Владимировна



Цель: Оптимизировать самостоятельную двигательную деятельность воспитанников в группе и на прогулке.

Задачи:

1. Развивать чувство равновесия, координацию, прыгучесть, легкость движений, ориентировку в пространстве.
2. Совершенствовать быстроту, выносливость, ловкость.
3. Формировать психологические процессы: внимание, память, восприятие.

«Резиночки» - популярная игра из прошлого

Игра в «резиночки» - это своеобразный тест на возраст: если вы играли в нее, значит - ваше детство прошло в Советском Союзе. Современные девочки уже не играют в нее, но рассказать им стоит об той дворовой игре. Вдруг им понравится и захочется попробовать?!

Секрет популярности прост: для игры достаточно иметь резиночку длиной три-четыре метра и ровный кусочек земли под ногами. Оптимальное количество участников игры – три человека, но можно играть и большим составом.

Эта игра очень древняя: она была придумана в Китае в седьмом веке. Тогда вместо резиночки использовалась веревочка, но правила были примерно такими же: два игрока держат веревочку, а третий участник прыгает, при этом, от тура к туру веревку поднимают все выше, а прыгающий игрок выполняет все более сложные элементы. Постепенно игра распространилась по всей Юго-Восточной Азии. Из Индокитая попала во Францию, отсюда разошлась по другим европейским странам.

По его словам, эту игру советским детям показали чешские пионеры, отдохавшие в «Артеке». Эта игра на выносливость так им понравилась, что очень быстро стала известной во всем Советском Союзе.

Свою популярность «Резиночки» не утратили на протяжении трех с лишним десятилетий: с 60-х до середины 90-х годов прошлого века. А потом ее попросту позабыли – пришли иные времена, эра компьютеров и интернета.

«Резиночки» - популярная детская игра, которой малыши забавляются на школьных переменах и вечерами во дворе. Простая, как и все гениальное, она позволяет детям улучшить физическую подготовку, развить ловкость, гибкость и координацию, командный и соревновательный дух. Наверняка каждый ребенок знает, как прыгать через резиночку. А если не знает, то ниже вы найдете основные правила игры и популярные схемы.

Как прыгать на резинке: правила

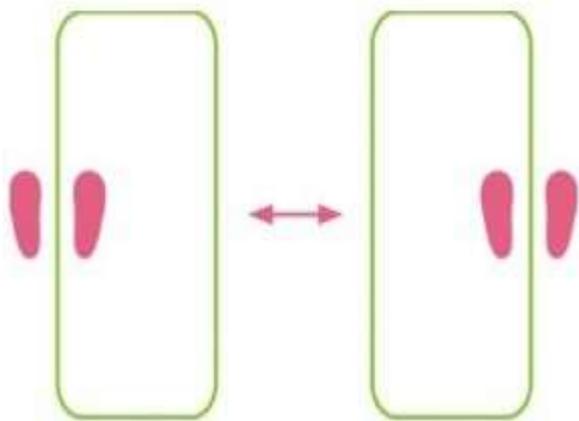
Для игры нужен отрезок резинки длиной 2-4 метра. Участников должно быть не менее трех. Резиночка связывается и образует замкнутый контур. Она растягивается на ногах двоих участников, а третий начинает игру. В процессе резиночку поднимают на ногах все выше и выше, усложняя таким образом уровень прыжков от самого простого в районе щиколотки до самого сложного – на поясе. Если игрок правильно выполняет все упражнения на предыдущем уровне, он повторяет их на следующем. А если играющий ошибается или сбивается, то ход получает следующий игрок, а предыдущий отправляется держать резиночку.

Правила и схемы прыжков также могут меняться. Обычно все начинает тот, что первый скажет «Правила наши». И дальше детки уже могут проявить всю свою фантазию, вредность и желание победить. Правила обычно сводятся к следующему:

- **Зацепки могут считаться стратой или не считаться.** Это касается обуви – резиночка может цепляться за ее ремни, закрепки и так далее. Отсюда и следующее правило: если зацепки считаются, то обувь можно снимать или не снимать.
- **Выскользки считаются или не считаются.** Выскользка – это когда играющий в упражнениях наступает на резинку, но в последний момент она выскальзывает из-под стопы.
- **Резинку можно останавливать или не останавливать:** она может двигаться из-за ветра, мешая выполнять упражнение. Обычно у детей это называется «море останавливать».
- **«Горячие» земля и/или люди.** Это значит, что когда играющий падает, он не может задевать землю и/или людей с целью удержаться.
- **Можно или нельзя «жилдить» - мешать играющему, хитрить, отвлекать его, дергать резинку.** Эти приемы могут использоваться, когда нужно решить, имела ли место быть ошибка. Фраза «жилда докажет» означает, что упражнение можно «перепрыгать».

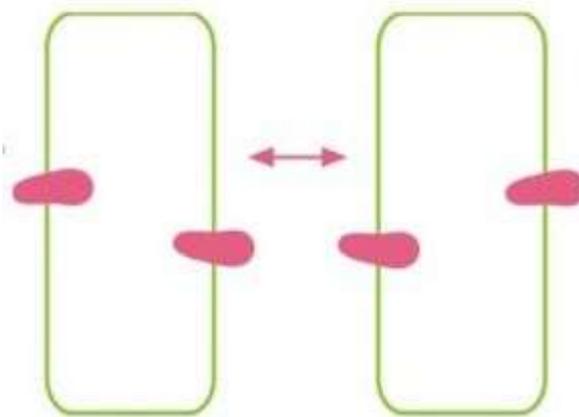
Теперь рассмотрим, как можно прыгать в резиночку, используя популярные **схемы упражнений.**

Исходное положение – стоя боком к резиночке. Сначала нужно перепрыгнуть через одну половинку, а затем через вторую так, чтобы резиночка осталась между ногами. Это действие нужно повторить столько раз, сколько лет игроку. Затем нужно выпрыгнуть за резинку.



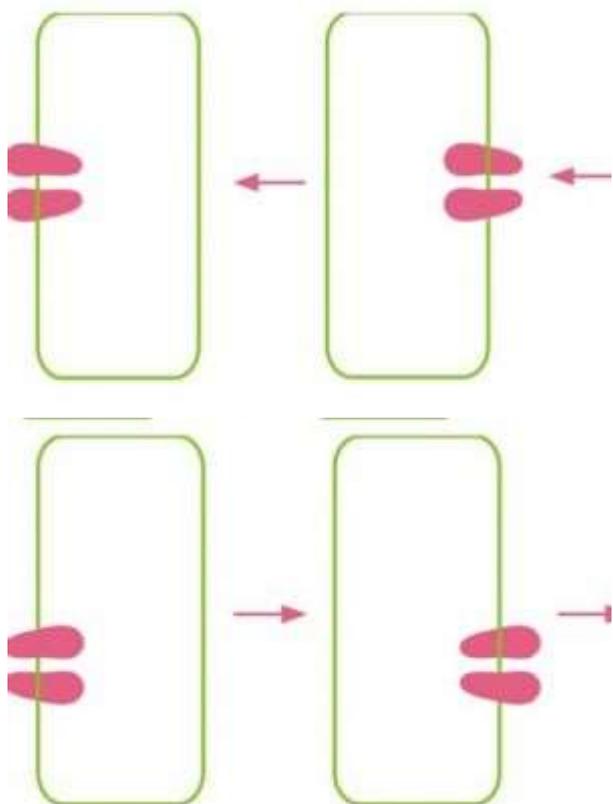
2. «Пешеходы».

Исходное положение – стоя к резиночке лицом. Прыгать на резиночку нужно так, чтоб каждая половинка ее была прижата ногой к земле, а после сменить ноги.

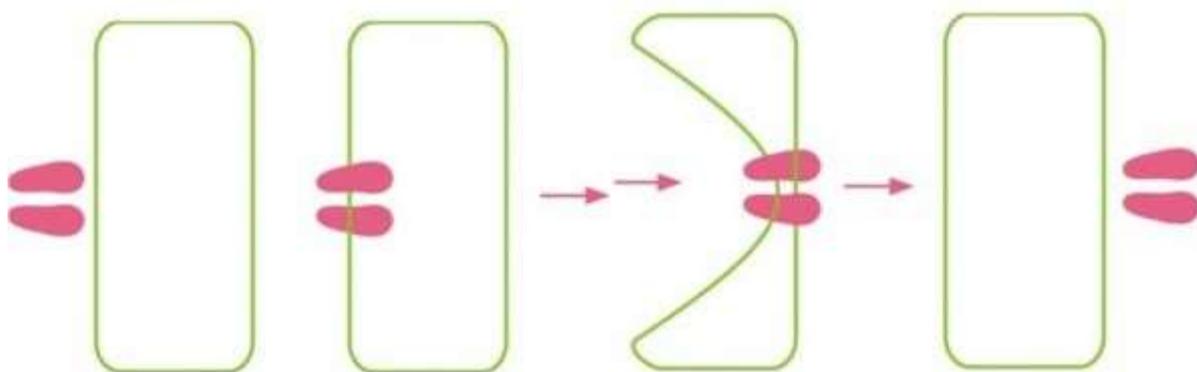


3. «Ступеньки».

Исходная позиция – стоя лицом к резиночке. Прыгаем на ее ближайшую половинку так, чтоб одна нога была под ней, а другая прижала ее к земле. Затем нужно перепрыгнуть на вторую половинку резиночки, сменив положение ног. Затем нужно выпрыгнуть с резиночки и повторить упражнение в другую сторону.

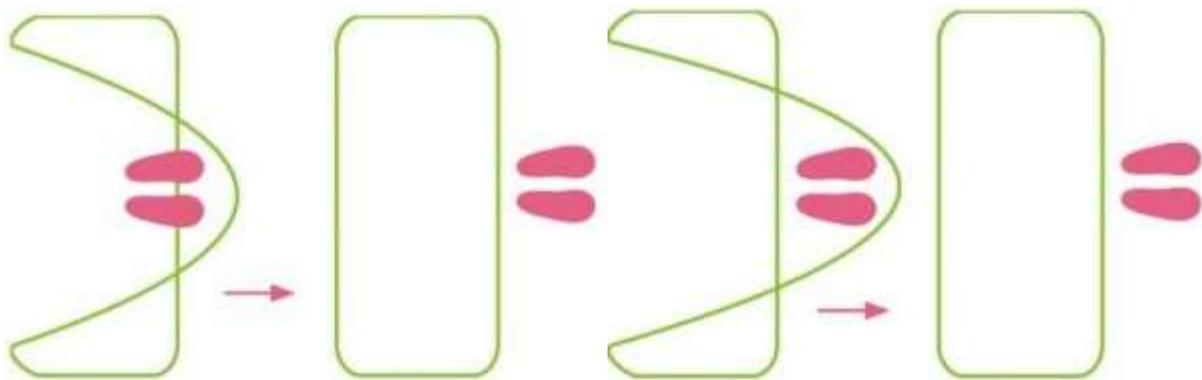


Нужно встать к резиночке лицом. Прыгнуть на ближнюю ее половину так, чтоб одна нога располагалась ниже нее, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резинку, прыгните на вторую половину, чтобы ноги располагались симметрично. Затем нужно выпрыгнуть за пределы резиночки.



5. «Платочек».

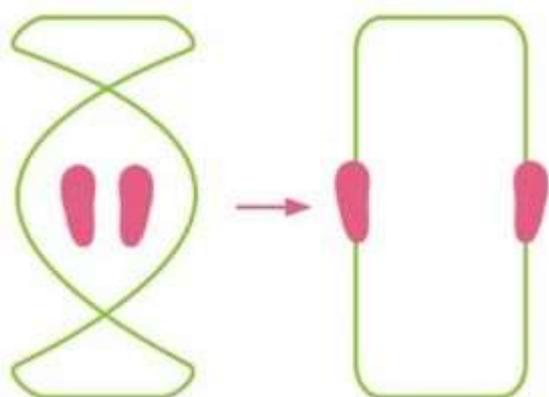
Встать лицом к резиночке. Прыгнуть на ее дальнюю половину, прижав ее двумя ногами к земле. Половина, которая находится ближе, должна при этом цепляться за ноги. Затем нужно выпрыгнуть за пределы резиночки. Существует другой вариант, в котором нужно не напрыгнуть, а перепрыгнуть через ее дальнюю половину.



6. «Конфетка».

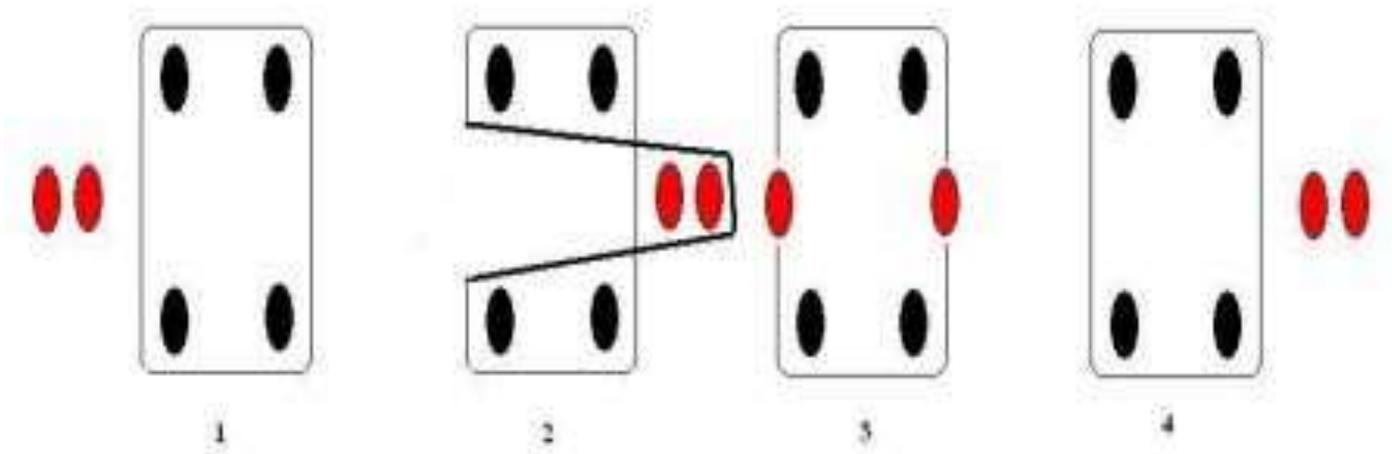
Исходная позиция – внутри резиночки, которая перекручена, будто конфета.

Подпрыгнуть, дав резинке раскрутиться и приземлиться ногами на две ее половины.



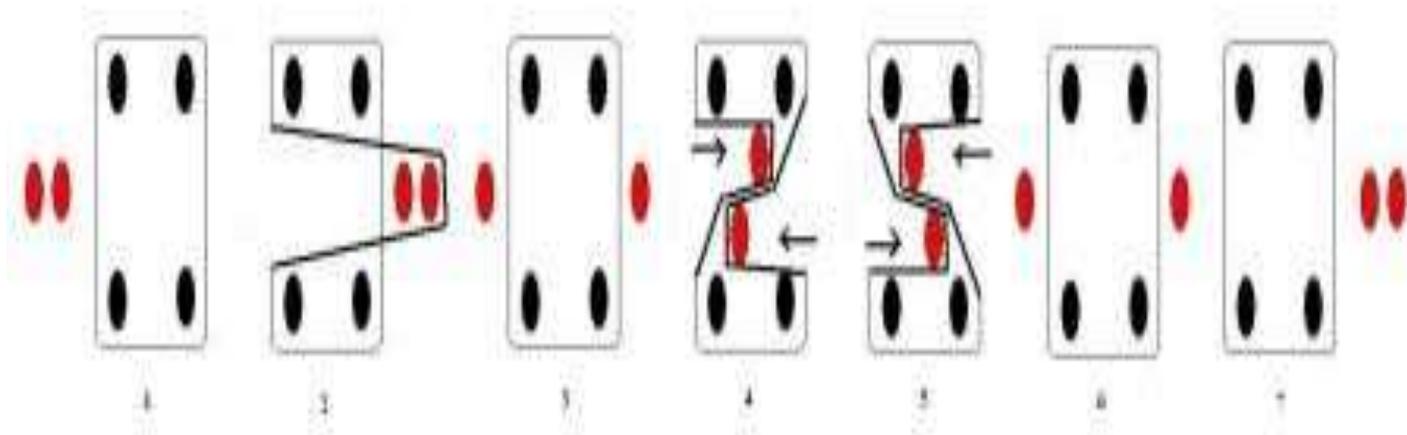
7. «Конвертик» (либо «Конфета»).

Встать боком к резинке. Прыгнуть двумя ногами сразу за ее дальнюю часть, зацепив ближнюю в прыжке. Затем подпрыгните, освободитесь и одновременно наступите на две резинки. Выпрыгните.



8. «Кораблик» («лодочка»).

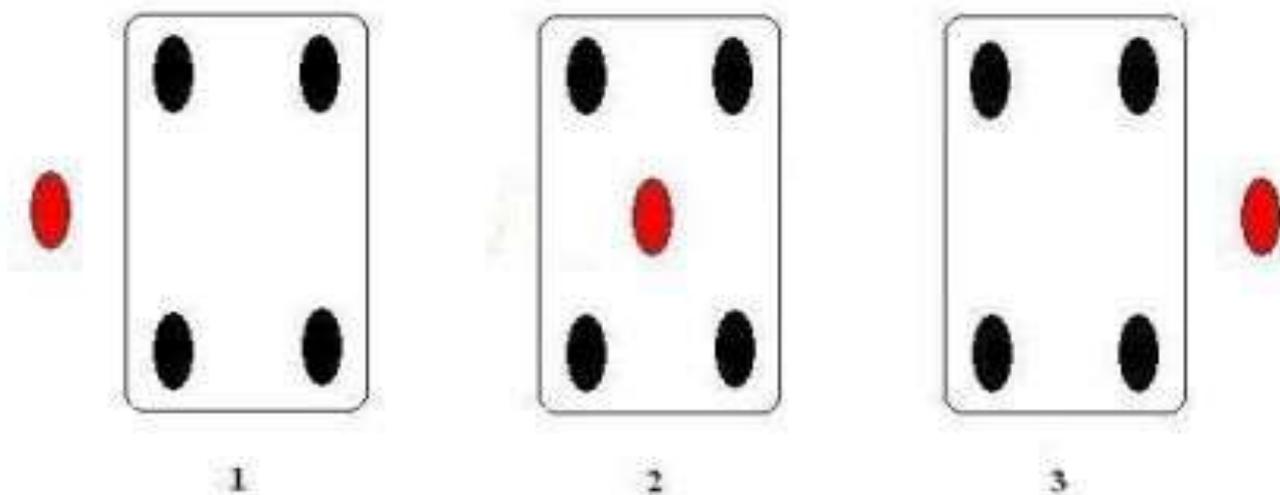
Начинать нужно так же, как и в предыдущем упражнении. Однако при подпрыгивании наступать на резинку не нужно – ее половины должны оказаться между ног. Затем перекрестите резинки вначале в одну, а после в другую сторону. Резинка снова должна располагаться между ног. Затем нужно совершить выпрыгивание.



Игроку нужно встать лицом к одному из держащих резиночку так, чтоб две ее части располагались между ног. Затем он подпрыгивает и пятками наступает на ближайšie резиночки. Число повторений такое, как возраст игрока.

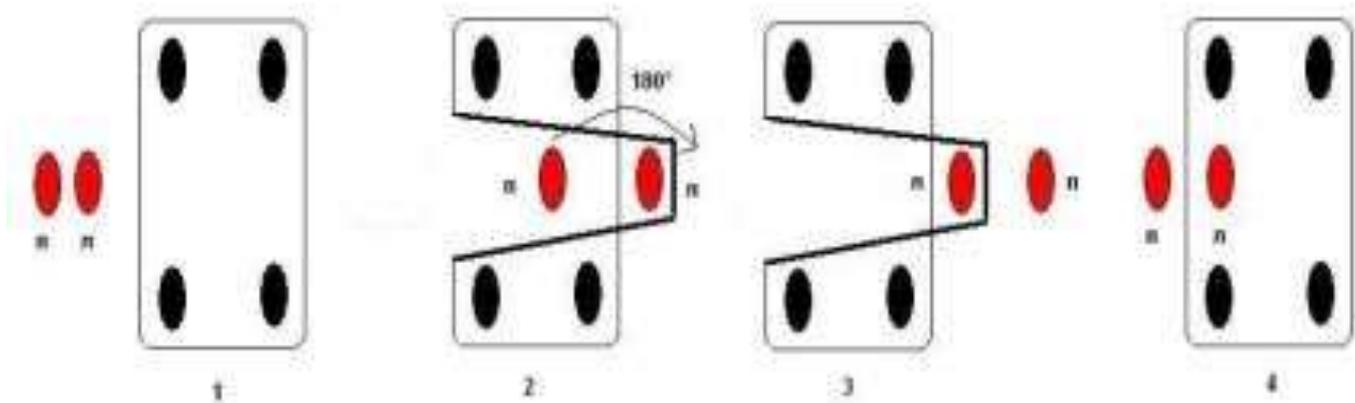
10. «Карандаш».

Нужно прыгать на одной ноге, как при обычном прыжке.



11. «Косынка».

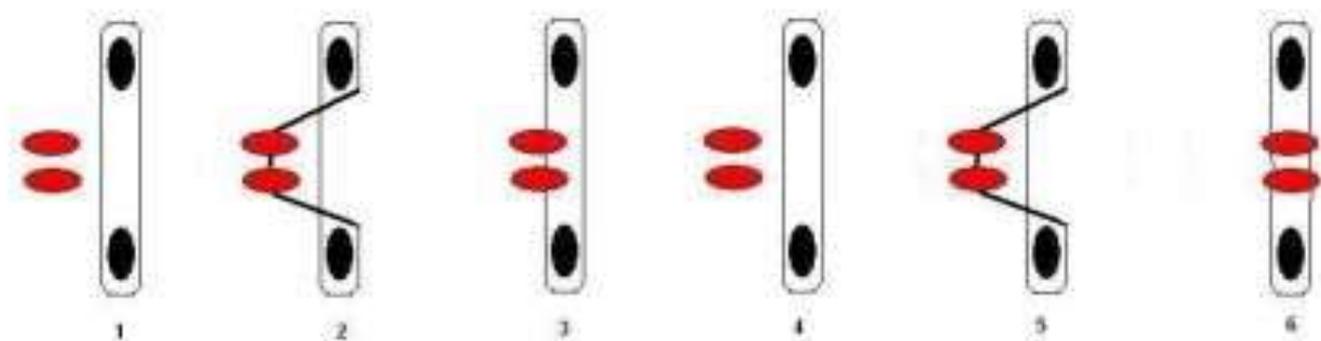
Одной ногой надо приподнять ближнюю резиночку и перенести ее за дальнюю. В прыжке повернуться на 180 градусов, не отпуская резинку (вторая нога должна располагаться за дальней резиночкой). Нужно выпрыгнуть так, чтобы первая, близкая резинка, располагалась между ногами.



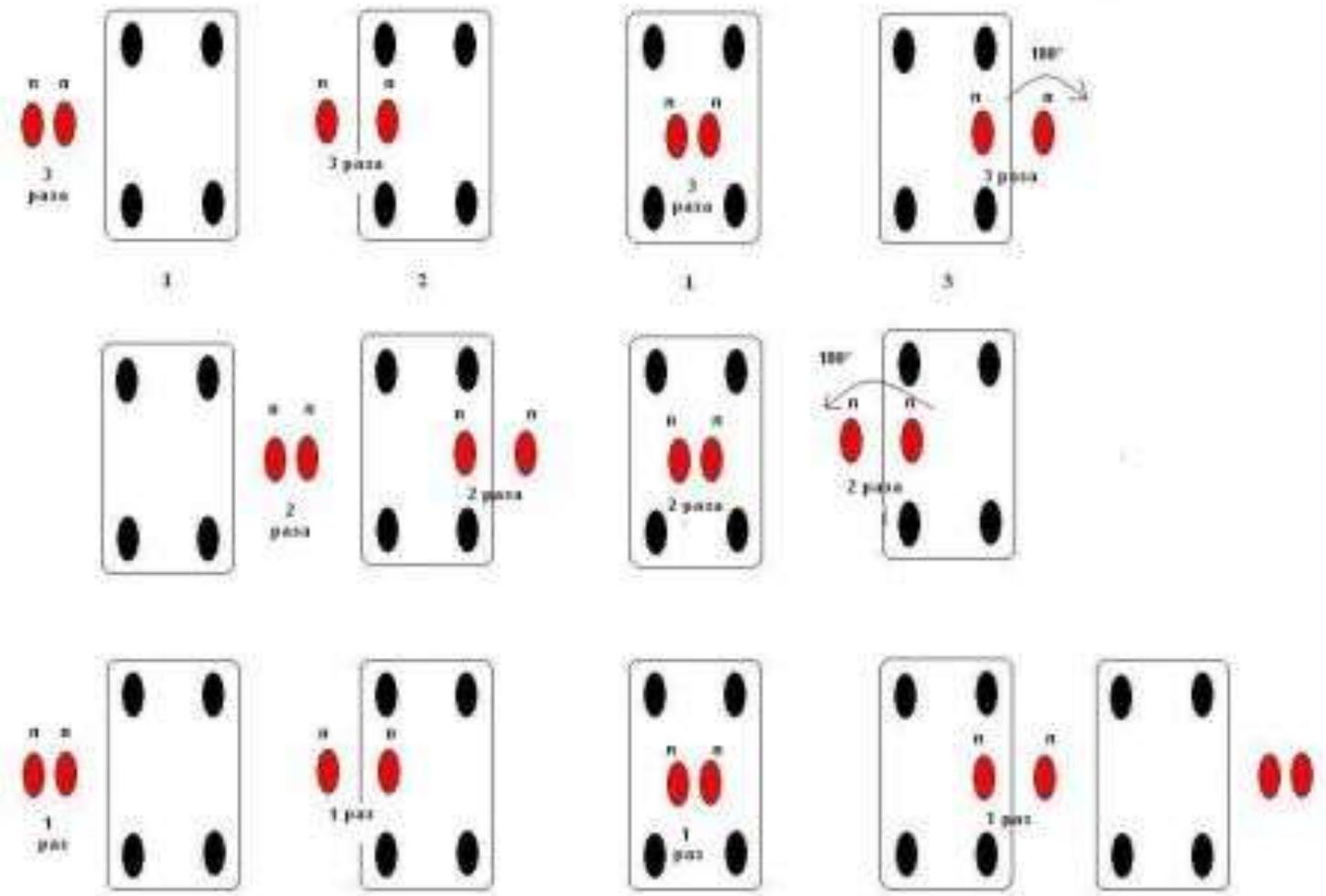
12. «Иголочка».

Резинка должна оставаться на одной ноге держателей. Упражнение же включает в себя две части:

- Исходное положение – к резинке лицом. Ногой нужно оттянуть к себе дальнюю резиночку так, чтоб она очутилась перед ближней, наступить на нее двумя ногами. Затем игрок подпрыгивает, отпуская резинку, и приземлится на ближнюю резинку двумя ногами, не задевая при этом дальнюю.
- Исходное положение – лицом к резиночке. Ногой нужно оттянуть дальнюю резинку, чтоб она расположилась перед ближней, наступить на нее двумя ногами. Теперь нужно подпрыгнуть, отпустить резинку и приземлиться одновременно ближнюю и дальнюю резиночку двумя ногами вместе.

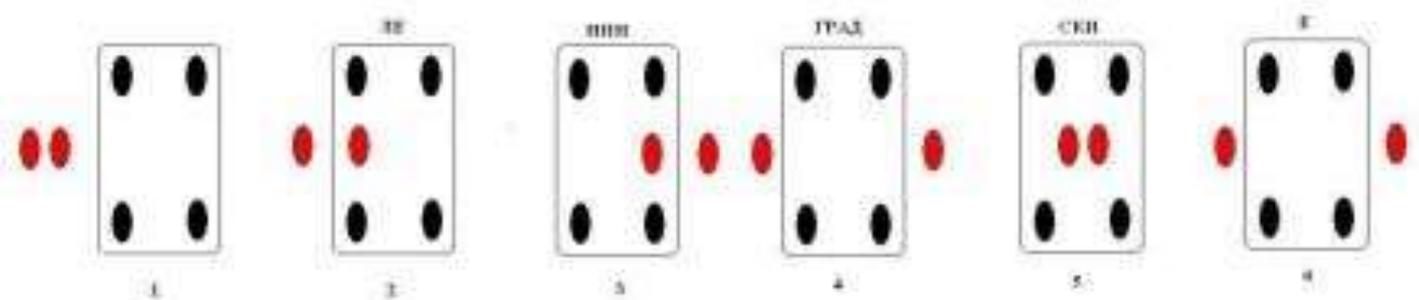


Поочередно проделывается каждое из действий, при этом, каждый раз нужно подпрыгивать на месте: вначале три раза, потом два, потом по одному. Встаньте к резинке боком, три раза подпрыгните на месте, после в первый прыжок одну ногу перенесите на ближнюю резинку (на месте три раза), потом перенесите и другую, чтоб в итоге две ноги оказались между резинками. Тоже подпрыгнуть три раза на месте, затем перенести одну ногу теперь за дальнюю резинку (1-2-3 прыжка). Далее в прыжке нужно повернуться другой стороной и продолжить то же самое, подпрыгивая уже два раза. Затем в прыжке опять нужно повернуться другой стороной и прыгнуть только раз. При этом важно не запутаться при повороте и не ошибиться в подсчете прыжков. Прыгаем в конце только один раз.



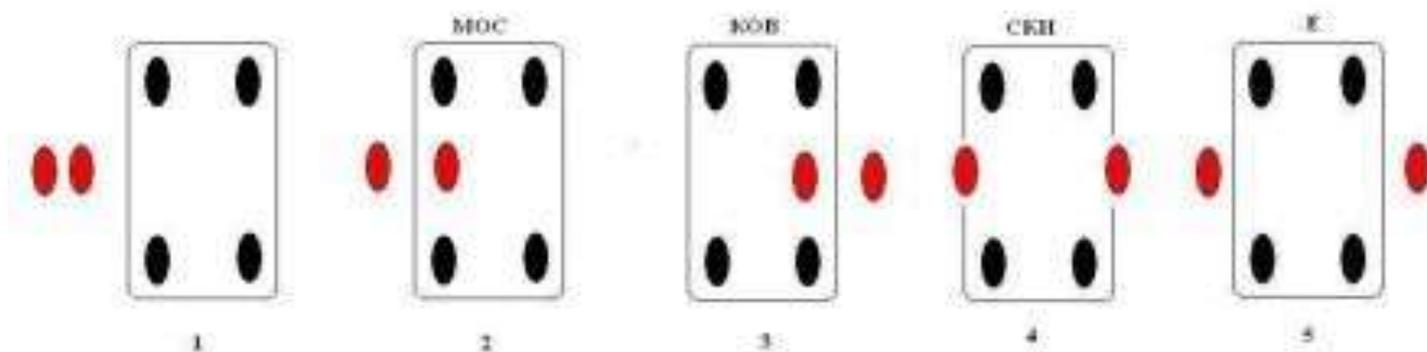
14. «Ленинградские».

Суть в том, что каждый прыжок должен сопровождаться проговариванием слога «ле», «нин», «град», «ски», «е».



15. «Московские».

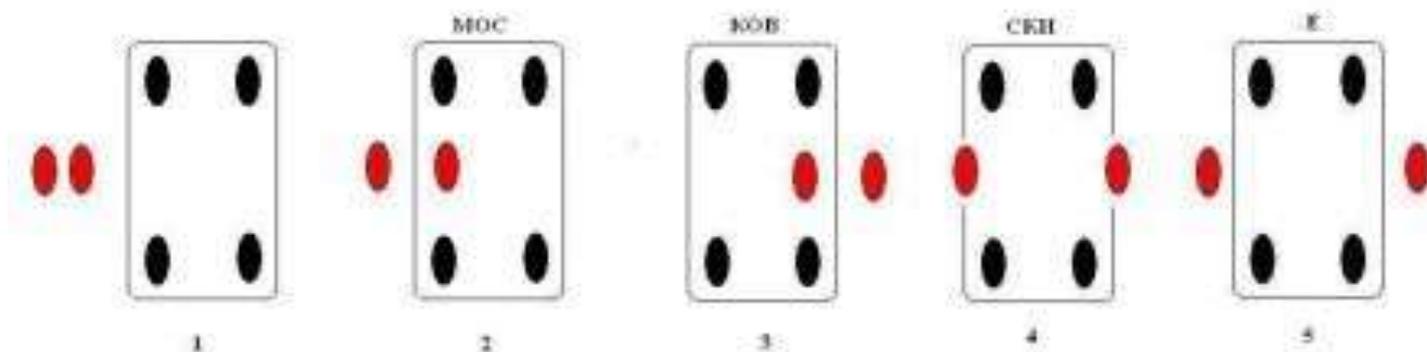
Схожи с «ленинградскими». Разницу можно увидеть на схемах.



16. «Десяточки».

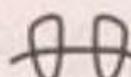
Суть «десяток» в том, что набор определенных упражнений повторяется несколько раз. К примеру, вначале делается десять обычных прыжков, затем девять косых, восемь «иглочек», семь «фиалок», шесть «березок», пять «косынок», четыре «конфеты», три «карандаша», два «бантика» и один «пешеход». Упражнения могут быть и другими, суть именно в начале с десяти раз.

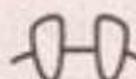
Существует огромное количество вариаций упражнений. Могут вводиться дополнительные, к примеру, очень сложные уровни, когда резиночку натягивают на высоту подмышек или даже шеи. Освоив, как прыгать через резинку на начальных уровнях, ребенок в дальнейшем может улучшить свои навыки и фантазию, изобретая новые упражнения и усложняя их. «Резиночки» - это не только полезно для здоровья и развития малышей, но также они могут помочь детям обрести новых друзей, весело и приятно провести время, почувствовать себя в роли лидера.



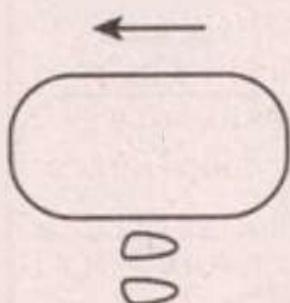
РЕЗИНОЧКА

Условные обозначения

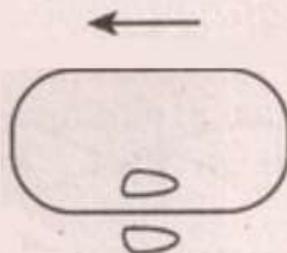
 - резинка над ступнями

 - резинка под ступнями

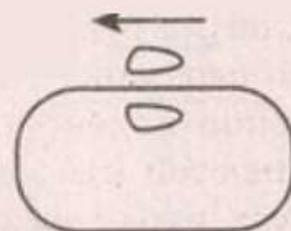
Упражнение №1



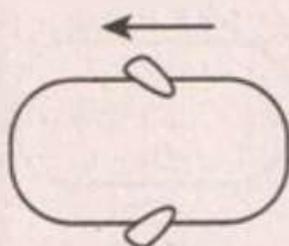
1



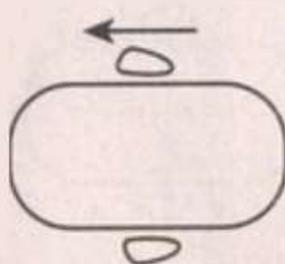
2



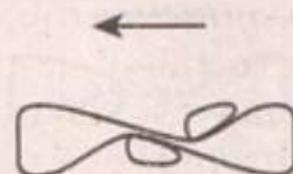
3



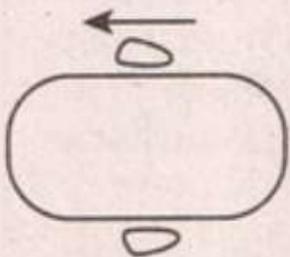
4



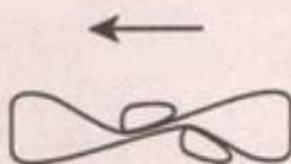
5



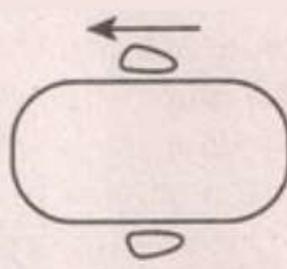
6



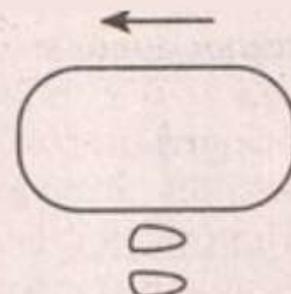
7



8

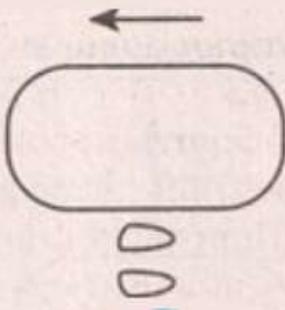


9

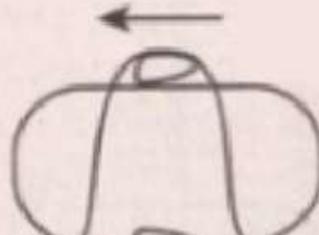


10

Упражнение №2

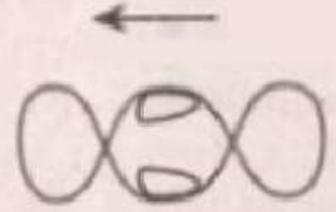


1



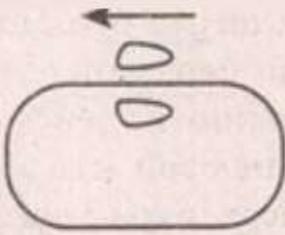
без прыжка

2

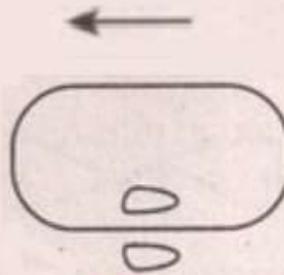


без прыжка

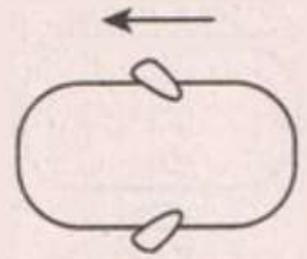
3



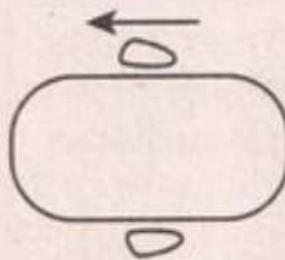
4



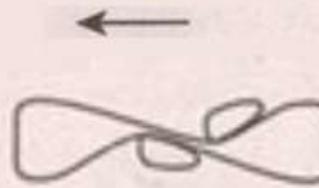
5



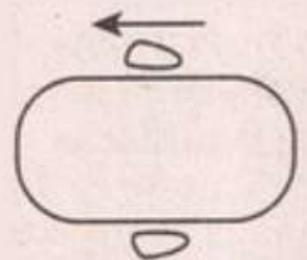
6



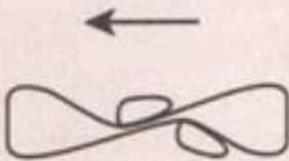
7



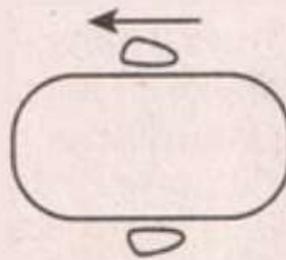
8



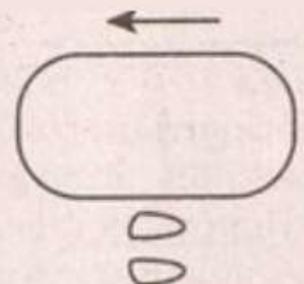
9



10

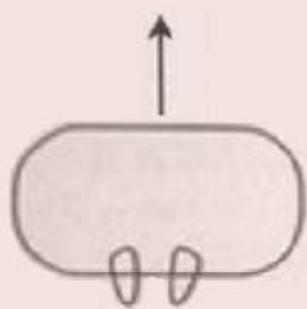


11

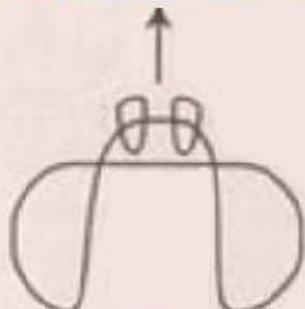


12

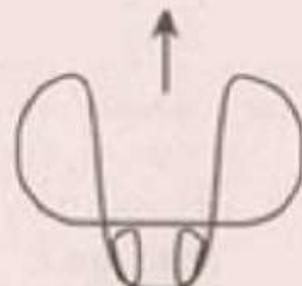
Упражнение №3



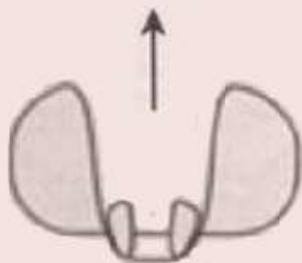
1



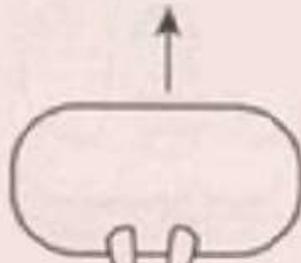
2



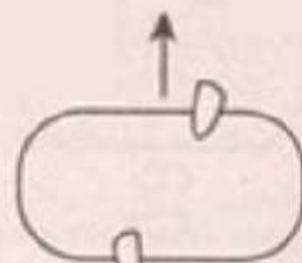
3



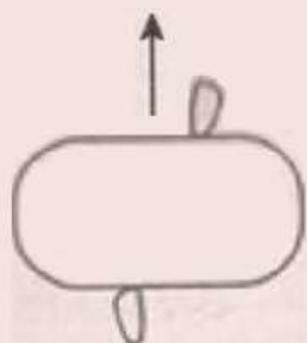
4



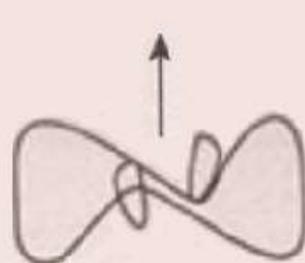
5



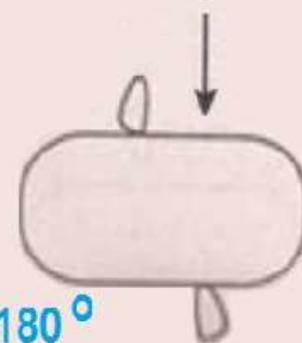
6



7



8

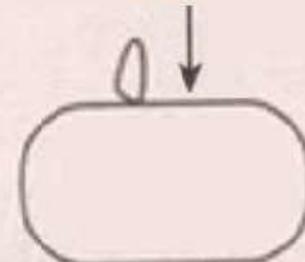


9

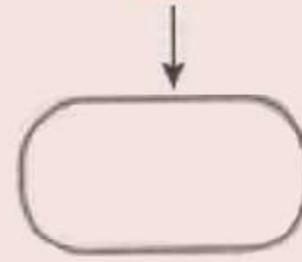
поворот на 180°



10

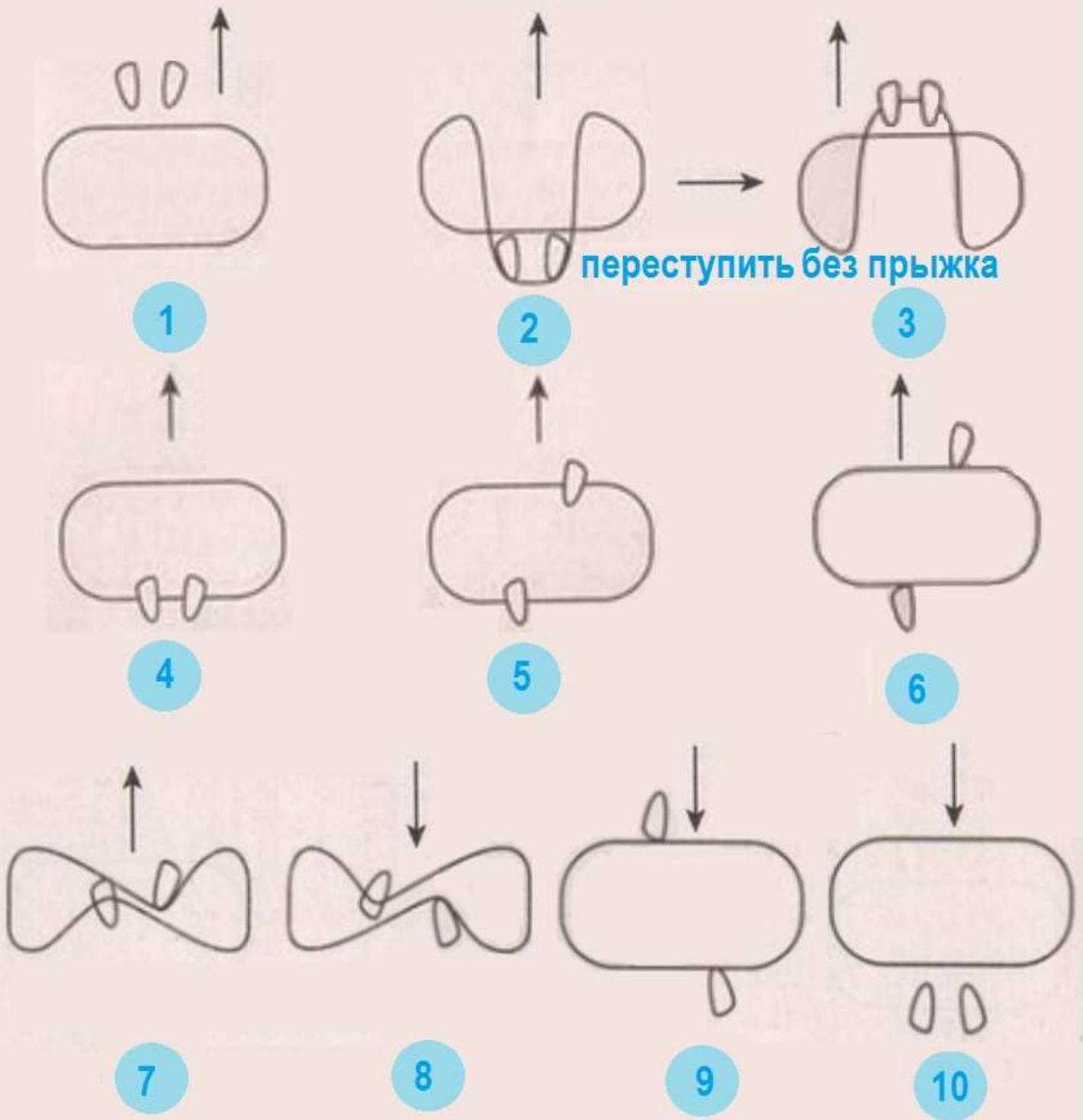


11

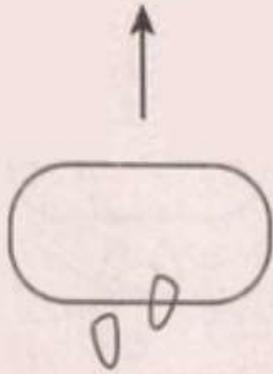


12

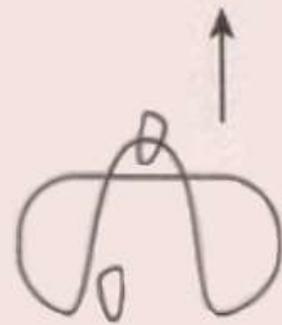
Упражнение №4



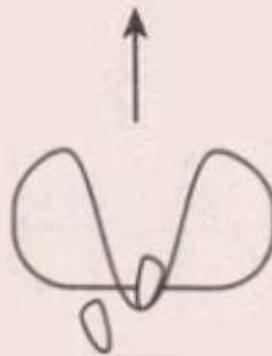
Упражнение №5



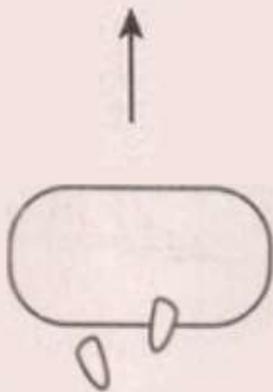
1



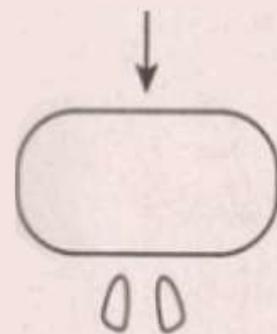
2



3



4



5

Упражнение №6

